

Согласовано:

Директор \_\_\_\_\_

**Перспективное**

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся ОВЗ группы (завтраки + 2й завтрак) возрастной группы 7-**

**11 лет и 12-18 лет**



Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебродинформ, 2004. - 640с.  
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тугельян В.А.

САНПИН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".



Согласовано:  
Директор \_\_\_\_\_

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся с ОВЗ возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет



прием пищи	№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб блюдо	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. ценность ккал	Витаминны (мг) С
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		

**завтрак**

неделя 1/ день 1															
№	рецепт	наименование	цена	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	энергет.	С	Витаминны	С	Витаминны		
54-16к/2022н		каша молочная Дружба	40,00	200	250	8,84	11,05	9,22	11,52	39,51	49,38	276,38	345,47	0,72	0,72
399/2017м		блинчики со стуженным молоком	22	70	70	3,91	3,91	4,99	4,99	17,85	17,85	131,86	131,86	0,74	0,74
701/2010м		хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,50	19,33	63,57	84,76	0,00	0,00
54-2н/2022н		чай с сахаром	15	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32	0,3	0,3
		Итого	82,25	500	560	15,32	18,32	14,51	16,91	82,24	96,94	514,13	604,41	1,76	1,76

**2 завтрак**

Норма завтрака по СанПин 20%±25% ± 5%															
№	рецепт	наименование	цена	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	энергет.	С	Витаминны	С	Витаминны		
389		Сок фруктовый, овощной или ягодный	20	200	200	0,95	0,95	0,00	0,00	17,29	17,29	72,96	72,96	40	40
п.т		Вафли "Голландские с начинкой"	12,72	40	40	2,20	2,20	6,00	6,00	26,8	26,8	172,0	172,0	0	0
		Итого	114,97			3,15	3,15	6,00	6,00	44,09	44,09	244,96	244,96	40,00	40,00



Согласовано:  
Директор \_\_\_\_\_

10-ти Дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся с СВЗ возрастной группы 7-11лет и 12- 18 лет



прием пищи	№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб блюдо	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. ценность		Витамины (мг)	
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

неделя 1/ день 2

ТТК 77-Э/2022н		КОШЕЛЁК ДОМАШНИЕ ИЗ П/Ф	35	100	100	12,06	12,06	12,4	12,4	4,7	4,7	179	179	0	0
331/2017м		СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	10	20	30	0,3	0,5	0,99	1,48	1,40	2,10	16,02	24,03	0,26	0,26
203/2017м		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	17	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,36	196,8	236,16	0	0
701/2010м		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5,25	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,50	19,33	63,57	84,76	0,00	0,00
54-2н/2022н		чай с сахаром	15	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32	0,3	0,3
		Итого	82,25	500	550	20,37	22,35	18,59	20,16	63,78	75,87	497,71	566,27	0,56	0,56
		Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

2 завтрак

54-Эн/2022н		чай с сахаром и лимоном	20	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52	0,3	0,3
3		бутерброд с сыром	12,72	45	45	5,2	5,2	7,5	7,5	13,4	13,4	141,3	141,3	0	0
		Итого	114,97			5,52	5,52	7,47	7,47	23,93	23,93	184,82	184,82	0,30	0,30



Согласовано:  
Директор \_\_\_\_\_

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся с ОВЗ возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

прием пищи	№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда	Б		Ж		У		Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)	
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет

неделя 1/день 3

208/2017м		лапшевник с творогом	38	150	200	13,00	17,00	15,00	20,00	25,13	36,17	287,52	382,00	0,11	0,11
П.Т 77-8/2022		молоко стученное	3	20	20	1,50	1,50	0,04	0,04	11,36	11,36	52,00	52,00	0,00	0,00
338/2017м		фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	10,00	10,00	47,00	47,00	10,00	10,00
701/2010м		хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,50	19,33	63,57	84,76	0,00	0,00
54-3тн/2022н		чай с сахаром и лимоном	16	200		0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52	0,3	0,3
		Итого	82,25	500,0	550	17,6	22,4	15,7	20,8	71,6	87,4	493,6	609,3	10,4	10,4

Норма завтрака по СанПиН 20% ± 25% ± 5%

2 завтрак	№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда	Б		Ж		У		Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)			
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет		
389		Сок фруктовый, овощной или ягодный	20	200	200	0,95	0,95	0,00	0,00	17,29	17,29	72,96	72,96	40	40
П.Т		"Чоко Пай"	12,72	30	30	1,44	1,44	5,4	5,4	0,0	0,0	135,0	135,0	0	0
		Итого	114,97			2,39	2,39	5,40	5,40	17,29	17,29	207,96	207,96	40,00	40,00





Согласовано:  
Директор \_\_\_\_\_



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся с ОВЗ возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

прием пищи	№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г		Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)				
				7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж			У			
1	2	3	блюда	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

**неделя 1 / День 4**

**завтрак**

ТТК 77-1	котлеты рыбные на п/ф	39	100	100	12,30	12,30	9,80	9,80	6,90	6,90	165,00	165,00	0,70	0,70
331/2017м	соус сметанный с томатом	10	20	30	0,3	0,5	0,99	1,48	1,40	2,10	16,02	24,03	0,26	0,26
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая	15	150	180	3,70	4,43	4,80	5,76	36,50	43,80	203,50	244,20	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,50	19,33	63,57	84,76	0,00	0,00
54-2гн/2022н	чай с сахаром	15	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32	0,3	0,3
	Итого	<b>84,25</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>18,91</b>	<b>20,54</b>	<b>15,89</b>	<b>17,44</b>	<b>69,68</b>	<b>82,51</b>	<b>490,41</b>	<b>560,31</b>	<b>1,26</b>	<b>1,26</b>
	Норма завтрака по СанПиН 209-25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

**2 завтрак**

54-2гн/2022н	чай с сахаром	20	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32	0,3	0,3
399/2017м	блинчики со сгущенным молоком	12,72	70	70	3,91	3,91	2,08	2,08	24,85	24,85	133	133	0,74	0,74
	Итого	<b>116,97</b>			<b>4,11</b>	<b>4,11</b>	<b>2,08</b>	<b>2,08</b>	<b>35,23</b>	<b>35,23</b>	<b>175,32</b>	<b>175,32</b>	<b>1,04</b>	<b>1,04</b>



Согласовано:  
Директор \_\_\_\_\_

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся с ОВЗ возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

прием пищи	№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)				
					Б	Ж						
1	2			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
<b>неделя 1/ день 5</b>												

№	Наименование	Цена руб	вес блюда	Б	Ж	У	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)					
									7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет
ТТК 77-5	тефтели "Оригинальные" из п/ф высокой степени готовности	36	100	8,52	8,52	12,30	12,30	6,30	6,30	169,98	169,98	0,35	0,35
331/2017м	суп-сметанный с томатом	10	20	0,3	0,5	0,99	1,48	1,40	2,10	16,02	24,03	0,26	0,26
171/2017м	каша рассыпчатая пшеничная	15	150	8,30	9,95	6,84	8,20	37,98	45,57	246,68	295,88	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	2,37	3,16	0,30	0,40	14,50	19,33	63,57	84,76	0,00	0,00
54-3тн/2022н	чай с сахаром и лимоном	16	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52	0,3	0,3
	Итого	82,25	500,0	19,8	22,4	20,4	22,4	70,8	83,9	539,8	618,2	0,9	0,9

Норма завтрака по СанПиН 20%±25% ± 5%

№	Наименование	Цена руб	вес блюда	Б		Ж		У		Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)		
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет				
389	Сок фруктовый, овощной или ягодный	20	200	0,95	0,95	0,00	0,00	17,29	17,29	72,96	72,96	40	40
П.Т	Круассан	12,72	45	3,2	3,2	12,4	12,4	22,1	22,1	149,8	149,8	0	0
	Итого	114,97		4,15	4,15	12,40	12,40	39,39	39,39	222,76	222,76	40,00	40,00





Согласовано:

Директор \_\_\_\_\_



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся с ОВЗ возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

Прием пищи	№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет		Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
				блюда	блюда	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет				

**завтрак**

неделя 2/ день 6															
				7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет	
				Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У
182/2017м		каша рисовая молочная жидкая с сахаром	42	200	250	6,37	7,96	7,66	9,57	41,7	52,12	261,22	326,52	0,48	0,48
338/2017м		фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	10,00	10,00	47,00	47,00	10,00	10,00
54-23н/2022н		кофейный напиток	15	200	200	3,8	3,8	2,9	2,9	11,3	11,3	106,5	106,5	0,3	0,3
701/2010м		хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,50	19,33	63,57	84,76	0,00	0,00
		Итого	82,25	530	590	12,94	15,32	11,26	13,27	77,5	92,75	478,29	564,78	10,78	10,78
		Норма завтрака по СанПиН 209/2-23% ± 5%		500	550	13,4-19,25	18-22,5	13,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

**2 завтрак**

54-3н/2022н		чай с сахаром и лимоном	20	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52	0,3	0,3
	п.г	Вафли "Олландские с начинкой"	12,72	40	40	2,20	2,20	6,00	6,00	26,8	26,8	172,0	172,0	0	0
		Итого	114,97			2,50	2,50	6,00	6,00	37,38	37,38	215,52	215,52	0,30	0,30



Согласовано:  
Директор \_\_\_\_\_

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся с ОВЗ возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет



Прием пищи	№ рец. по сорд.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. Ценность		Витамины (мг)	
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

неделя 2/ День 7

ТТК 77-6	готовлюца ленивые из п/ф высокой степени готовности	34	100	100	8,3	8,3	9,1	9,1	8,9	8,9	150,7	150,7	1,5	1,5
331/2017м	соус сметанный с томатом	10	20	30	0,3	0,5	0,99	1,48	1,40	2,10	16,02	24,03	0,26	0,26
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая	18	150	180	8,30	9,95	6,30	7,56	36,00	43,20	233,70	280,44	0	0
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,50	19,33	63,57	84,76	0,00	0,00
54-45гн/2022н	чай с сахаром каркаде	15	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08	0,3	0,3
Итого		82,25	500	550	19,47	22,02	16,77	18,62	67,98	80,71	494,07	570,01	2,06	2,06
Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%			500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

2 завтрак

389	сок фруктовый, овощной или ягодный	20	200	200	0,95	0,95	0,00	0,00	17,29	17,29	72,96	72,96	40	40
3	бургерборд с сыром	12,72	45	45	5,2	5,2	7,5	7,5	13,4	13,4	141,3	141,3	0	0
Итого		114,97			6,17	6,17	7,47	7,47	30,64	30,64	214,26	214,26	40,00	40,00



Согласовано:  
Директор \_\_\_\_\_

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся с ОВЗ возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

прием пищи	№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб. блюда	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. Ценность		Витамины (мг)	
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

неделя 2/ день 8

246/2017м		Гуляш из отварного мяса	47,00	100	100	14,21	14,21	15,39	15,39	6,60	6,60	213,75	213,75	0,30	0,30
203/2017м		Макаронн. отварные с маслом	17	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,36	196,8	236,16	0	0
701/2010м		хлеб пшеничный	5,25	50	50	3,95	3,95	0,50	0,50	4,17	24,17	105,95	105,95	0,00	0,00
54-2гн/2022н		чай с сахаром	15	200	200	0,2	0,2	0	0	0,38	10,38	42,32	42,32	0,3	0,3
		Итого	84,25	500	530	23,76	24,84	20,79	20,79	73,95	80,51	558,82	598,18	0,6	0,6
Норма-завтрак по СанГин 20%-25% ± 5%				550		13,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	15,8-19,75	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

Завтрак

№ рец. по сбор.	Наименование	Цена руб.	сахаром		сливочным молоком		Итого
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
54-2гн/2022н	сахаром	20	200	0,2	0,2	0	0
399/2017м	сливочным молоком	12,72	70	3,91	3,91	2,08	2,08
	Итого	116,97		4,11	4,11	2,08	2,08





Согласовано:  
 Директор \_\_\_\_\_

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся с ОВЗ возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

прием пищи	№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		б		ж		у		Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)	
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		

неделя 2/ День 9

завтрак

291/2017м		Плов из птицы	45	200	250	14,54	18,17	10,46	13,08	31,50	39,37	278,30	347,88	0,60	0,60	
75/2017м		икра морковная	16	60	100	1,20	2,00	4,20	7,00	6,00	10,00	67,98	113,30	0,21	0,21	
701/2010м		хлеб пшеничный	5,25	50	50	3,95	3,95	0,50	0,50	24,17	24,17	105,95	105,95	0,00	0,00	
54-3тн/2022н		чай с сахаром и лимоном	16	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52	0,3	0,3	
		Итого	82,25	510	600	19,99	24,42	15,16	20,58	72,25	84,12	495,75	610,65	1,11	1,11	
Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%				500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-96,75	470-587,5	544-680			

2 завтрак

389		Сок фруктовый, овощной или ягодный	20	200	200	0,95	0,95	0,00	0,00	17,29	17,29	72,96	72,96	40	40
П.Т		Круассан	12,22	45	45	3,2	3,2	12,4	12,4	22,1	22,1	149,8	149,8	0	0
		Итого	114,97			4,15	4,15	12,40	12,40	39,39	39,39	222,76	222,76	40,00	40,00





Согласовано:  
Директор \_\_\_\_\_

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся с ОВЗ возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

прием пищи	№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб блюда	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. ценность ккал		Витаминны (мг)	
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		

завтрак

неделя 2/ день 10

ПК 77-2	готовности	котлета курочная из п/ф высокой степени	34	100	100	11,85	11,85	9,50	9,50	16,14	16,14	197,46	197,46	3,73	3,73
331/2017м	соус сметанный с томатом		10	20	30	0,3	0,5	0,99	1,48	1,40	2,10	16,02	24,03	0,26	0,26
54-21г/2022н	горошница		20	150	180	8,87	10,64	3,73	4,47	33,80	40,55	204,00	244,80	0,00	0,00
54-2н/2022н	чай с сахаром		15	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32	0,3	0,3
701/2010м	хлеб пшеничный		5,25	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,50	19,33	63,57	84,76	0,00	0,00
	Итого		84,25	500	550	23,63	26,30	14,52	15,85	76,22	88,50	523,37	593,37	4,29	4,29
	Норма завтрака по СанПиН 209-г-25% ± 5%			500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-96,75	470-587,5	544-680		

2 завтрак

389	Сок фруктовый, овощной или ягодный		20	200	200	0,95	0,95	0,00	0,00	17,29	17,29	72,96	72,96	40	40
П.Т	"Чоко Пай"		12,72	30	30	1,44	1,44	5,4	5,4	0,0	0,0	135,0	135,0	0	0
	Итого		116,97			2,39	2,39	5,40	5,40	17,29	17,29	207,96	207,96	40,00	40,00
	завтрак			5 040,00	5 590,00	191,79	218,85	163,66	187,82	725,93	853,23	5 085,93	5 895,43	33,74	33,74
	Средний суточный рацион			504	559	19,18	21,89	16,37	18,78	72,59	85,32	508,59	589,54	3,37	3,37
	Всего за 10 дней					49,98	49,98	72,12	72,12	344,08	344,08	2 187,50	2 187,50	242,88	168,18
	Средний суточный рацион			246	246	5,00	5,00	7,21	7,21	34,41	34,41	218,75	218,75	24,27	16,82

